د پرخوراکي

"چې د پرخوري - زهر وکنه پرخوري"

داکتر همایون اسلمزاده

ډېر خوراکي

"چې ډېر خوري - زهرګنډېر خوري"

ډاکټر همایون «اسلمزاده»

ژباړن: ډاکټر محمد فرید بزګر

کتاب پیژندنه

د کتاب نوم : ډیر خوراکي

لیکوال : ډاکتر همایون اسلمزاده

ژباړونکی : ډاکتر محمد فرید بزگر

د پښتي طرح : عبدالحفیظ آشنا

خپروونکی : د اریک د ګرځنده کتابتونونو اداره

پرله پسې نومره : ٤٠

لومړی چاپ : ١٣٧٩هـ.ش کال، د خپروونکی له خوا، پیښور

چاپ شمېر ٥٠٠ توکه

دمخونو شمیر : ٤٠

کچه : ١٣,٥ × ٢١ سانتی متره

د خپروونکي پته : دویم کور، رحمان بابا روډ،

پوست بکس: ١٠٨٤، هونیورستی ټاون - پیښور

تیلفون: ٤٥٣١٦-٤٤٣٩٢-٤٥٣٤٧

فکس: ٩١-٨٤٠٤٧١.

الکټرونیکي پوست: aric@brain.net.pk

چاپ : د صبور داسلامي خپرونو مرکز، ګل حاجی پلازه ١٢٢

تیلیفون ٨٤٣٣٨٢

دویش او پلورنې ځای: داکبر دفتر (دافغانانو له پاره دمرستو دانسجام اداره)

د کتاب له مطالبو څخه استفاده د مأخذ په ښودلو سره جایزده.

بسم الله الرحمن الرحيم

د اکبر د اطلاعاتي او نشراتي منابعو مرکز (اریک) له دریو کالو راهیسې د افغانستان ولایتونو ته دګرځنده کتابتونونو پروګرام تر لاس لاندې نیولی دی. ګرځنده کتابتونونه چې د فلزي صندوقونو په بڼه جوړ شوي دي، په یو خاص ځای کې ایښودل کیږي. د سیمې خلک ورځخه امانت کتابونه وړي، لولي یې او خپلو شاوخوا خلکو ته یې هم اوروي. کله چې په سیمه کې د کتابتون ټول کتابونه ولوستل شول، کتابتون بلې سیمې ته لیږدول کیږي او یا پرې یوشمیر نور نوي کتابونه ورزیات او هماغه ځای کې پاتې کیږي.

موږ داهڅه کړې ده چې د ګرځنده کتابتونونو له پاره داسې کتابونه راټول کړو چې دلیکنې ژبه یې ساده او د خلکو د اړتیاوړ مطالب ولري، تر څو چې په ورځني ژوند کې له هغوی سره په دیني، ټولنیزو، اقتصادي، ښوونیزو، روزنیزو، روغتیایي، تاریخي، فني، مسلکي او... مسایلو کې مرسته وکړي.

موږ د ګرځنده کتابتونو تر څنګ دا سروې هم ترسره کوو چې خلک څه ډول آثارو او موادو ته اړتیا لري او د کومو موضوعاتو او مطالبو د مطالعې هیله من دي. موږ لومړی هڅه کوو چې غوښتل شوي کتابونه له بیلا بیلو منابعو (کتاب پلورنځیو او خپرونیزو مرکزونو) څخه برابر او راونیسو. په نومورو مراجعو کې د مطالبو او موادو د نشتوالي په صورت کې اریک هڅه کوي چې داړتیاوړ آثارو په تألیف، ترجمه او چاپ سره دغه تشه ډکه کړي.

لومړی

ددغه موخې او هدف د تحقق او په عمل کې پلي کولو په منظور له دوو کالو راهيسې د UNOCHA دفتر ته وړاندیز وشو چې لوستونکو ته دارتیاور کتابونو د چاپ او خپراوي له پاره له مورد سره مالي مرسته وکړي. دهغه دفتر د مالي مرستونه د منـــنې په څرګندولو سره له هغه وخت څخه تراوسه پورې د اریک دګرځنده کتابـــتونونو اداري وکـــړای شول چـــې په دې برخه کې ګټور فعالیتونه ترسره کړي.

د ښه او سیستماتیک کار له پاره د اریک د اداري استازیو او یوشمیر څیړونکو او لیکوالو یوګډهیأت وټاکل شو چې د مطلوبو کتابونو د پلان کولو، آماده کولو او چاپ کولو پراوونه، چې تکړه او مسلکې لیکوالو له خوا تألیف کیږي، په ګډه مخ پر مخ بوځي.

دغه هیأت د افغانانو د صمیمي همکارې میرمن نانسي هیچ دوپري، سید محی الدین هاشمي، خواجه غلام جیلاني شبل، محمد شکیب افضلي، محمدسلیمان او محمد رفیع څخه تشکیل شوی دی.

مورد له خپلو ټولو درنولو ستونکو څخه چې د هیواد په بیلا بیلو ښارونو او کلیوالو سیمو کې زمورد له کتابتونونو څخه ګټه اخلي، هیله لرو چې خپلې ارتیاوې، غوښتنې او پوښتنې راولیږي او د هیواد له لیکوالو او پوهانو څخه غواړو چې له مورد سره په دې لاره کې مرستندوی شي، چې وکړای شو خپلو خلکو ته لاښه اوګټور کتابونه وړاندې کړو.

په درنښت

د اریک د ګرځنده کتابتونونو اداره

فهرست

عنوان	مخ
سریزه	۱
خواړه ضرورت - خواړه آفت	۲
د خوړو اهمیت	۳
د خوړو دندې	۳
د خوړو حالات	٤
ویټامینونه	٤
منرالونه	۷
خواړه یاقندي مواد	۷
شحمیات یا غوړي	۸
پروټین	۹
انرژي	۱۰
اوبه	۱۰
څرنګه او څه وخت خواړه و خوړو؟	۱۳
د هاضمې په چهاز کې څه تیریږي؟	۱٤
سؤهاضمه او له هغې څخه راولاړ شوي عوارض	۱٦
د وینې غوړ	۱۸
خوب او خواړه	۱۹
په خوب کې ګرځیدل	۱۹

عنوان	مخ

د ډېر خوراکۍ (پرخورۍ) ډولونه ۲۰

د شپې له خوا ډېر خوراکي ۲۰

بې اشتهايي ۲۱

چاغي څه شی دی؟ ۲۲

له چاغۍ څخه را ولاړې شوې ناروغۍ ۲۳

پر عصابو د ډېر خوراک اغیزه ۲۳

څه باید وکړو؟ ۲٤

طبي روژه او پرهیز ۲٦

وروستنۍ خبرې ۲۹

د دې کتاب د ځینو اصطلاحاتو توضیح ۳۱

د اریک د ګرځنده کتابتونونو د اداری څپاړه شوی کتـابونه
کتابخانه های سیار اریک این کتـاب هـا را منتشر کرده است

۱ـ د افغانستان عمومی جغرافیه
۲ـ جغرافیای عمومی افغانستان
۳ـ د افغانستان تاریخی ودانی
٤ـ بنا های تاریخی افغانستان
٥ـ د افغانستان محلی خواړه
٦ـ ورزشهای محلی افغانستان
۷ـ سپینه کوتره
۸ـ کمان طلایی
۹ـ زده کړه جی ورزده کړو!
۱۰ـ بیاموزیم تا بیاموزانیم!
۱۱ـ په افغانستان کی د چاپیریال ساتنه
۱۲ـ حفاظت محیط زیست در افغانستان
۱۳ـ په افغانستان کی د بوزغلیو او باغونو جوړونه او روزنه
۱٤ـ تربیه و تهیهء بزق و باغها در افغانستان
۱٥ـ دتمدن سوغات
۱٦ـ ارمغان تمدن
۱۷ـ زلزله در افغانستان
۱۸ـ په افغانستان کی زلزلی
۱۹ـ معیوبین و جامعه
۲۰ـ معیوبین او تولنه
۲۱ـ د افغانستان لنډکی تاریخ
۲۲ـ تاریخ فشردهء افغانستان
۲۳ـ د چرګانو ساتنه او پالنه
۲٤ـ مرغداری
۲٥ـ دنیای کودک
۲٦ـ د ماشوم نړی
۲۷ـ نګاهی بر اوضاع اقتصادی افغانستان
۲۸ـ د افغانستان اقتصادی حالت ته یوه کتنه
۲۹ـ دشاتو مچیو روزنه
۳۰ـ زنبورداری
۳۱ـ د افغانستان مشاهیر
۳۲ـ مشاهیر افغانستان
۳۳ـ د افغانستان کلک پوستی میوی
۳٤ـ میوه های سخت پوست افغانستان
۳٥ـ جغرافیای ولایات افغانستان
۳٦ـ دافغانستان د ولایتونو جغرافیه
۳۷ـ تکنالوژی بایو ګاز
۳۸ـ د بایوګاز تکنالوژی

د اریک ګرځنده کتابتون
ځواکمن
د اکمل د اطلاعاتي او نشراتي مسلمو مرکز

د اریک د ګرځنده کتابتونونو د خپرونو لړی
پړله پسې نومره ٤٠

PROPERTY OF ACKU 8737

سریزه

درنو لوستونکو !

له ژرهضمیدونکو خوړو څخه ګټه اخیستل او د خوړو د اصولو په مراعت کولو کې دومره خوند نغښتی دی چې د ډیر خوراکی له خوند سره هیڅ پرتله کیدای نه شي.

خواړه پوهیدونکي له ډیرو تجربو وروسته دې پایلې (نتیجې) ته رسیدلي دي چې نیم هغه ناروغان چې کتنځیو او روغتیایي مرکزونو ته مراجعه کوي، ناروغه نه، بلکې تکلیف یې یوازې له ډیر خوراکی او سؤهاضمې له کبله راولاړ شوی یو ډول لنډ کسالت وي. سؤهاضمه په اصل کې د ناروغۍ پیل دی.

هیله لرم، زمونږ هیوادوال به له هغو روغتیایي لاروچارو څخه په استفادې چې په دې رساله کې یې یادونه شوي د خوړولو په اړه خپل خراب عادتونه یو خواکړي، او په دې هکله نوي څه زده کړي. د دې رسالي موضوعګانې ښې درک کړي او د خپلې روغتیا لپاره هغه اصلي او بنسټیز توکی قبول کړي. پرته له اړتیا درمل استعمال نه کړي او بې ضرورته روغتیایي مرکزونو او کتنځیو ته مراجعه و نه کړي.

والسلام

ډاکټر محمد همایون اسلمزاده

بسم الله الرحمن الرحيم

خواړه ضرورت - خواړه آفت

تغذي:

انسان د ژوند کولو لپاره مجبور دی چې یو څه وخوري. له خوړو پرته ژوند ناشونی دی. انسان له هغو خوړو څخه چې په طبیعت کې موجود دي، هغه غوره کوي، چې وجود ته یې ګټور وي، نو باید پوه شو چې:

د خوړو مختلف ډولونه په عضویت کې د درې مقصدونو لپاره استعمالیږي:

۱- د ژوند دوام او د عضویت د داخلي فعالیتونو د تأمین لپاره، چې پرته له وقفې او همیشه جریان لري.

۲- د وجود د خارجي فعالیتونو د سر ته رسولو لپاره، لکه ورځني جسمي کارونه.

۳- د له منځه تللو انساجو د ترمیم او د جسمي انکشاف او ودې په وخت کې د حجراتو او انساجو د جوړولو لپاره.

ځینې وګړي خوړو ته دومره د اهمیت په سترګه نه ګوري، دا یوه ساده مسله ګڼي، او له خوړو څخه یوازې د ګیډې د ډکولو او مزې اخیستولو لپاره کار اخلي.

د خوړو اهمیت:

لکه څرنګه چې څراغ پرته له تیلو نه روښانه کیږي، انسان هم پرته له خوړو ژوند نه شي کولای، که په څراغ کې تیل ډیر واچول شي او یا له تیلو سره نور څه ګډ شي، نو په دي صورت کې خپل لومړنی ارزښت له لاسه ورکوي، نه تیل ښه اور کوي او نه څراغ ښه رڼا.

د انسان لپاره همدغه مثال د تطبیق وړ دی، نه باید پرته له ضرورته ډیر خواړه و خـــوړل شي، او نـــه بایـــد داســـې خواړه و خوړل شي چې زموږ وجود ته ګټه نه رسوي.

باید دې ته مو پام وي، چې له خوړو څخه مقصد د ګیډې ډکول نه دي، موږ خواړه د دې لپاره خورو چې:

۱ - وده وکړو.

۲ - روغ اووسو چې جسماني کارونه وکړای شو.

۳ - چې په دې ډول د وجود لازمه انرژي تأمین کړای شو.

همدا راز خواړه د دې لپاره خورو چې:

۱ - د بدن مقاومت مو را ټیټ نه شي، او په ناروغیو اخته نه شو.

۲ - د بدن د ارتیاوړ موادو تر منځ مو تعادل موجود وي.

۳ - له اندازې څخه زیات ډنګر نه شو.

د خوړو دندې:

په عمومي ډول خواړه زموږ په بدن کې درې دندې ترسره کوي:

۱ - د جوړولو دنده.

۲ - احتراق یا د موادو د مصرفولو دنده.

۳ - د بدن د وظایفو د تنظیمولو دنده.

د خوړو حالات:

طب پوهانو او خوړو پيژندونکو د خوړو لپاره درې حالتونه ټاکلي دي:

۱- ډير لږ خواړه:

چې انسان پرې يوازې ژوندی پاتې کيدای شي، مثلاً کله کله داسې پيښيږي، چې پوره خواړه سړي ته نه ورسيږي، وجود کولای شي تر يو وخت پورې مقاومت وکړي، خو وجود وده نه کوي.

۲- منځنۍ خواړه:

هغه کسان چې نه ډيره خوري او نه لږه، او وده يې هم په طبيعي ډول پر مخ ځي.

۳- ډير خواړه:

هغوی چې له خپلې اندازې څخه ډير خواړه خوري، دې ډول وګړو ته چې همېشه ډير خوراک کوي، که دفعتاً همهغه خواړه ورونه رسيږي، د هغې پر کمښت اخته کيږي.

هغه خواړه چې هره ورځ يې خورو د ويتامينو، پروټينو، غوړو، خوړو، معدني موادو او د غير هضم کيدونکو موادو درلودونکي وي.

په دې رساله کې هر څه په تفصيل نه دي ليکل شوي، يوازې د دغو موادو په اړه لږه رڼا اچول شوې ده.

ويتامينونه:

ويتامينونه يو ډول عضوي مواد دي چې لکه د نورو غذايي موادو په طبيعي ميتابوليزم او د بدن په حياتي تعادل کې ستر رول لري. تجربو ښوده دلې ده چې ويتامينونه د بدن تعاملات تنظيموي.

ویتامینونه په دوو ډولو ویشتل کیږي:

۱- په غوړو کې منحل ویتامینونه: لکه: د کې (K) ویتامین، د ای (A) ویتامین او د ډی (D) ویتامین.

۲- په اوبو کې منحل ویتامین: لکه: د بي (B) ویتامینونه او د سی (C) ویتامین.

په اوبو کې منحلو ویتامینونو ورځنۍ اړتیا:

جنس	عمر په کال	ویتامین سی ملی ګرام	ویتامین بی ۱ ملی ګرام	ویتامین بی ۲ مایکرو ګرام	ویتامین بی ۱۲ مایکرو ګرام	ویتامین بی ۶ مایکرو ګرام
نارینه	۱-۱۴	۵۰	۱,۴	۱,۶	۳,۰	۱,۸
	۱۵-۱۸	۶۰	۱,۴	۱,۷	۳,۰	۲,۰
	۱۹-۲۲	۶۰	۱,۵	۱,۷	۳,۰	۲,۲
	۲۳-۵۰	۶۰	۱,۴	۱,۶	۳,۰	۲,۲
	له ۵۰ پورته	۶۰	۱,۴	۱,۴	۳,۰	۲,۲
ښځینه	۱-۱۴	۵۰	۱,۱	۱,۳	۳,۰	۱,۸
	۱۵-۱۸	۶۰	۱,۱	۱,۳	۳,۰	۲,۰
	۱۹-۲۲	۶۰	۱,۱	۱,۳	۳,۰	۲,۰
	۲۳-۵۰	۶۰	۱,۰	۱,۲	۳,۰	۲,۰
	له ۵۰ پورته	۶۰	۱,۰	۱,۲	۳,۰	۲,۰
امیدوارې	۰	+۲۰	+,۴	+,۳	+۱,۰	+۰,۶
شیدې ورکوونکې	۰	+۴۰	+,۵	+,۵	+۱,۰	+۰,۵

(لومړی جدول)

په غوړو کې ډمنحلو ویټامینونو ورځنۍ اړتیا:

جنس	عمر	ویټامین آ مایکرو ګرام	ویټامین ډی مایکرو ګرام	ویټامین کا مایکرو ګرام
نارینه	١-١٤	١٠٠	١٠	١,٦
	١٥-١٨	١٠٠	١٠	١,٧
	١٩-٢٢	١٠٠	٧,٥	١,٧
	٢٣-٥٠	١٠٠	٥	١,٦
	له ٥٠ پورته	١٠٠	٥	١,٤
ښځینه	١-١٤	٨٠٠	١٠	١,٣
	١٥-١٨	٨٠٠	١٠	١,٣
	١٩-٢٢	٨٠٠	٧,٥	١,٣
	٢٣-٥٠	٨٠٠	٥	١,٢
	له ٥٠ پورته	٨٠٠	٥	١,٢
امیدواره	٠	٢٠٠+	٥+	٢+
شیدې ورکوونکې	٠	٤٠٠+	٥+	٣+

(دویم جدول)

منرالونه:

منرالونه د بدن لپاره ډير اهميت لري. که څه هم غذايي ارزښت يي دومره نه شته، خو د ډير اهميت وړ دي.

تقريباً ۱۳ ډوله منرالونه پيژندل شوي دي، چې هر يو زمور د بدن لپاره ضروري دي، ځينې يې عبارت دي له:

کلسيوم، پوتاشيم، سوډيم، کلورين، کوبالت، اوسپنه، فاسفورس، آيودين، سلفر، فلورين او نور.

منرالونه په بدن کې لاندې دندې ترسره کوي:

۱ - د حجراتو په وده کې ستر رول لري.

۲ - د بدن مايعات کنترولوي.

۳ - د بدن الکترولايتونه تنظيموي.

٤ - د هضم په عمل کې مرسته کوي.

خواړه يا قندي مواد :

خواړه د انرژۍ د جوړولو لپاره د ډير ارزښت لرونکي مواد دي، چې د بدن د سون د موادو په نامه يادېږي. قندونه د هضم په وسيله په ګلوکوز بدليږي. ګلوکوز د وينې په وسيله انتقاليږي، او هغه د انرژۍ د جوړلو لپاره د بدن حجرو ته رسوي. يوه اندازه ګلوکوز په ګلايکوجن بدليږي، چې دينې په حجرو کې زيرمه کيږي.

د مړښت د مرکز فعاليت تر يوې اندازې پورې د ګلوکوز د لګښت پورې اړه لري چې په دې مرکز کې موجودو حجرو په وسيله مصرفيږي. دې حجرو ته ګلوکوستاټ وايي.

کله چې د ګلوکوز لګښت د وریدي او شریاني اختلالاتو په وجه کم شي، د تغذیې د مرکز فعالیت د مربښت د مرکز له کنترول څخه وزي او شخص دولږې احساس کوي.

برعکس د ګلوکوز د لګښت د ډیروالي په صورت کې د ګلوکوستاټ حجرو فعالیت هم ډیریږي، او د تغذي مرکز فعالیت د مربښت د مرکز د کنترول لاندې راځي، شخص د مربښت احساس کوي.

قندونه د تولو وګړو لپاره بنسټیز خواړه بلل کیږي؛ مثلا د امریکا په متحده ایالاتو کې نیم خواړه قندونه تشکیلوي.

قندونه په بدن کې دا لاندې دندې لري:

۱- په بدن کې انرژي جوړوي.

۲- د پروټین لګښت د سوون د موادو په څیر په بدن کې محافظه کوي، یعنی نه پریږدي چې له پروټینو څخه د سون د مواد په څیر استفاده وشي.

څیرنې ښودلې ده چې په ورځنیو خوړو کې د قند ډیر استعمال د چاقۍ سبب کیږي.

شحمیات یا غوړي:

غوړي هم د غذایي موادو له ډلې څخه دي، او په دوه ډولونو پیدا کیږي:

۱- د تیلو په شکل چې په عادي تودوخه کې د مایع په څیر وي.

۲- د غوړو په څیر چې جامد یا کلک جوړښت لري.

شحمیات تقریبا ۲۳٪ د بښځو او ۱۵٪ د سړو د بدن وزن جوړوي. شحمیات حیواني او نباتي سرچینې لري. حیواني سرچینې یې کوچ، پیروی او لم او په نباتي سرچینو کې یې پنبه دانه، کوپره، او مارګرین د یادولو وړ دي.

شحمیات په اکثرو خوړو کې، لکه غوښه، شیدې، هګۍ او پلو کې وي، تقریباً د وجود له ۲۰-۲۵٪ پورې کالوري د شحمیاتو په وسیله تأمینیږي.

غوړي پرته له دې چې د خوړو خوند ښه کوي، په بدن کې لاندې دندې هم لري:

۱- په غوړو کې منحلو ویټامینونو په جذب کې ستر رول لوبوي.

۲- د تودوخې او انرژۍ ښه سرچینه ده.

۳- د بدن په وده کې بنسټیز رول لري.

٤- په بدن کې د پروټینو د سیزلو مخه نیسي.

شحمیات په هضمي سیستم کې تر ډیره وخته پاتې کیږي، نو له همدې کبله انسان ژر نه وړی کیږي، که غوړ ډیر استعمال شي، د چاقۍ سبب کیږي.

شحمیات له دې بر سیره چې د زړه او دوراني سیستم د تشوش سبب کیږي، د انسان عمر لنډ، د وینې غوړ ډیروي او د وینې فشار هم لوړوي.

حیواني غوړي د اشباع شوبو غوړو له ډلې څخه دي، ورو هضمیږي، نو باید ونه کارول شي.

په داسې حال کې چې نباتي غوړي د غیر اشباع شویو غوړو له ډلې څخه دي، ژر هضمیږي. د غیر مشبوعوالي له کبله باید په خپلو ورځنیو خوړو کې هغه استعمال کړو.

پروټین:

پروټینونه نسبت قند او شحمیاتو ته پیچلي جوړښت لري. د محاسبې له مخې د بدن هر کیلو ګرام وزن ۰٫۹ ګرامه پروټینو ته اړه لري.

پوهان او څیړونکي په دې عقیده دي چې د اړتیا وړ ورځنۍ انرژۍ ۱۵٪

باید له پروټینو څخه لاس ته راشي. مثلا: که څوک د ورځي ۳۰۰۰ کالوري ته اړه ولري، باید ۷۵۰ کالوري یې له پروټینو څخه تأمین شي.

په حقیقت کې پرته له پروټینو ژوند ناشونی دی. د بدن وده، تغذي او د نسل ډیرول چې د هر ژوندي موجود دنده ده، په پروټینو پورې اړه لري. پروټین په بدن کې دا لاندې دندې پر مخ بیایی:

۱ - د بدن د نوې حجرې په جوړولو کې فعال سهم لري.

۲ - د زړو حجراتو په ترمیم کې بنسټیز رول لري.

۳ - انرژي او تودوخه جوړوي.

٤ - د ناروغیو په مقابل کې بدن غښتلی کوي.

انرژي:

د ورځنیو فعالیتونو لپاره انرژي ځانګړی اهمیت لري. له هغې برسیره هغه غړي چې غیرارادي فعالیت کوي د هغوی د فعالیت لپاره هم انرژۍ ته اړتیا ده.

قندي مواد، شحمیات او پروټینونه د انرژۍ د منبع سرچینه بلل کیدای شي، د انرژۍ اندازه په کالوري تلل کیږي، او هغه عبارت له هغې تودوخې څخه ده چې د یو ګرام اوبو تود خه له ۱٤,۵ سانتي ګراد څخه ۱۵,۵ سانتي ګراد ته لوړه کړي.

اوبه:

له اکسیجن څخه وروسته په بدن کې اوبه ډیر د اهمیت وړ دي او ډیر ژر یې کمښت احساسیږي. انسان پرته له خوړو ممکن تر څو اوونیو ژوندی پاتې شي،

خو له اوبو پرته ممکن یوازې یو څو ورځې ژوندی وي. له اوبو پرته ژوند ناشونی دی. که یو څوک یوه ډیره اندازه شحم، قندونه او پروټین ضایع کړي، بیا هم ژوندی پاتې کیدای شي، خو د ۱۰٪ اوبو ضایع کیدل، شدید تشوش او ۲۰٪ ضایع کیدل د مړینې سبب کیدلای شي.

له دوه کلنۍ وروسته تقریباً زمور د بدن وزن ۶۵٪ له اوبو څخه تشکیل شوي وي، چې له دغې څخه ۴۰٪ یې د حجرو د ننه مایعات او ۲۰٪ یې د حجرو څخه بهر مایعات او ۵٪ د وینې پلازما ده. که بدن د اوبو د حجم له مخې اندازه کړو، نو تقریباً دری پر څلور $\frac{3}{4}$ برخه یې له اوبو څخه جوړه شوې ده.

په عادي حالت کې د اوبو ورځنۍ اړتیا ۲-۳ لیټرو پورې اټکلیږي، چې د هغې نیمایی د څښلو او نوره برخه یې د خوړو سره بدن ته داخلیږي.

اوبه که د اړتیا له مخې او په ټاکلي اندازې مصرف شي، په بدن کې کومه ستونزه نه رامنځ ته کوي، بلکې د بدن اړتیا رفع کوي، او بدن له هغې څخه له یو غړي څخه بل غړي ته د مـوادو په انتـقال کې کار اخلي، دا انتقال د لمف او وینې په وسیله کیږي.

خو ډیر څښل ستونزې را منځ ته کولای شي، مثلاً: د چای یا قهوې څښل وروسته له خوړو په ځانګړي ډول شحمي خوړو په نامناسب وخت کې یعنې یو ساعت وروسته له خوراک څخه په بدن کې دا ستونزې را منځ ته کوي:

۱- د هضم عمل کم اویا یې له منځه وړي.

۲- د معدوي ترشحاتو فعالیت کموي. بالاخره د سؤ هاضمې سبب کیږي.

په نورمال حالت کې د هرو ۱۰۰ کالوریو د میتابولیزم په مقابل کې د ۶۵ ملي لیټره اوبه د تشو میتیازو او ۴۰ ملي لیټر د خولو له لارې او ۱۵ ملي لیټره د تنفسي سیستم او ۵ ملي لیټره د ډکو میتیازو په وسیله له بدن څخه وزي.

د اوبو ډير ضايعات د بدن د اوبو د کمښت سبب کيږي، چې د دې عواملو له کبله رامنځ ته کيدای شي:

۱- نس ناستي.

۲- په تود موسم کې ډير خولې کيدل.

۳- ډيره لوړه تبه.

٤- سوزيدل.

٥- کانګې.

٦- د خوړې يا شکرې ناروغي.

۷- د پښتورګو ناروغي.

۸- لمر وهل يا جل وهل.

د مايعاتو د اړتيا اندازه:

شمېره	عمر	د مايعاتو وزځنې اړتيا	
۱	ديوې ورځې نوی زېږيدلی	۱۰۰-٦۰	ملي ليتره
۲	٤-۱۰ ورځو	۱۵۰-۱۲۵	ملي ليتره
۳	درې مياشتی	۱٦۵-۱٤۰	ملي ليتره
٤	نه مياشتی	۱٤۵-۱۲۵	ملي ليتره
٥	۱-۳ کالو	۱۳۵-۱۱۵	ملي ليتره
٦	٤-٦ کالو	۱۱۰-۹۰	ملي ليتره
۷	۷-۹ کالو	۹۰-۷۰	ملي ليتره
۸	۱۰-۱۲ کالو	۸۵-٦۰	ملي ليتره
۹	۱۳-۱۵ کالو	٦۵-۵۰	ملي ليتره
۱۰	لويان	۵۰-٤۰	ملي ليتره

څرنګه او څه وخت خواړه وخورو؟

په اصل کې بدن ته د زهرو (ګنډیرو) د ننوتلو لاره د ډیرو خوړو خوړل دي. د ډیرې غوښې، هګیو، قهوې او چای لنډه دا چې د هر هغه څه ډیر خوراک چې په لوړې تودوخې پخیږي، که له اندازې زیات شي، په بدن کې زهر جوړوي. په حقیقت کې دا ډول خواړه ذایقه تیر باسي او هغه تحریکوي یا یې هڅوي، تر څو شخص له ټاکلې اندازې څخه ډیر خواړه وخوري.

دا خلک اشتباه کوي، دا سمه ده چې خوندورو خوړو ته د انسان ډیر زړه کیږي، خو کله چې مو دا ډول خواړه رامخې ته کیږي، له اندازې یې مه زیاتوئ.

عمر چې مو هر څو کاله وي، په خوړو کې اعتدال او منځنی حد مه هیروئ. په ورځ کې یوازې یو وخت ځان ښه مــوړ کړئ. د خوړو په اړه مو باید دوه څیزونو ته پام وي:

(۱) د خوړو وخت.

(۲) د خوړو ترکیب.

هغه خلک چې جسماني فعالیتونه یې ډیر وي، او په آزاده هوا کې کار کوي، باید په ۲٤ ساعتو کې درې ځله ډوډۍ وخوري. برخلاف هغوی چې فکري کارونه کوي او په یو ثابت ځای کې ناست وي، باید دورځې دوه ځلې خواړه (غذا) وخوري.

د هرو خوړو لپاره په معده کې یو ټاکلی وخت پکار دی، چې هضم شي. په معده کې د خوړو دهضم وخت په خلکو کې مختلف وي، د ښځګې په ډول ماشومان، ژر، زاړه ورو، غښتلي او قوي ځوانان ژر او چې ضعیف کمزوري وي په هغوي کې هضم ورو وي.

هضم د ٤-٥ ساعتو پورې وخت نيسي. د دوو وختو خوړو تر منځ دې لږه تر لږ ٦-٧ ساعته وخت وي. زاړه او ضعيف خلک دې د ورځې له دوه وخته څخه ډيره ډوډۍ نه خوري.

د هاضمې په جهاز کې څه تېريږي؟

کله چې خواړه وخوړل شول، له ژويلو وروسته ورسره په خوله کې لاړې ګډيږي، چې د لاړو له مرغيږيو (غدو) څخه افرازيږي، وروسته د مرۍ په لورې ځي، چې دمرۍ د يو ډول ځانګړو حرکاتو په وسيله، چې پر استالتيک حرکات يې بولي دمعدې په لورې ځي.

د ژويلو په وسيله دخوړو غټې توټې کوچنۍ کيږي او له لاړو سره ګډيږي، چې دهضم په عمل کې اسانتيا رامنځ ته شي.

لاړې لاندې دندې پر غاړه لري:

(١) د تيرولو عمل اسانوي.

(٢) خوله لمده ساتي.

(٣) د شونډو او ژبې حرکات کنټرولوي.

(٤) خبرې کول کنټرولوي

(٥) د خولې او غاښونو په پاکوالي کې مرسته کوي.

(٦) د باکتريا وضد لږه اغيزه هم لري.

وروسته له دې چې خواړه له لاړو سره ښه ګډ شول، خواړه د ژبې پر سر راټول او شاته تېله کيږي، او دمرۍ په لورې ځي. د تيرولو عمل د خوراک په وخت کې ډېر زيات تر سره کيږي، په عادي حالت کې د تيرولو فعل په يوه ورځ کې ٢٤٠٠ ځله تاکل شوی دی.

په نورمال حالت کې معدوي حجرات د ۲۵۰۰ ملي لیترو په اندازه ترشحات کوي. کله چې خواړه معدې ته راورسیږي، معدوي عضلې دمرۍ او حلقوم د حرکاتو یو ځانګړي حالت غوره کوي، او له هغې وروسته پرستالتیک حرکات رامنځ ته کیږي. ددې خو ځښتونو یا حرکاتو په وسیله خواړه دمعدوي ترشحاتو (سوزوبو، میکوس او پیپسین) ګډیږي او بیا کولمو ته تیریږي. دا حرکات د کولمو په نیمه لارکې نسبت نورو برخو ته ډیر وي.

معده پرته له دې چې خواړه په کې راتولیږي، ځینې نورې دندې هم لري چې عبارت دي له:

۱-د هایدروکلوریک اسید په افرازولو سره په معده کې موجودې باکتریاوې له منځه وړي.

۲- دمعدې دمخاطي غشا جدارې حجرې یو ډول ماده افرازوي، چې په وړو کولمو کې دویتامین بې ۱۲ دجذب لپاره ډیره مهمه ده.

معدي- معایې سیستم:عبارت له یو جهاز یا سیستم څخه دی چې له دغې لارې غذایې مواد، ویتامینونه، معدني مواد او مایعات بدن ته داخلیږي. پروټینونه، قندونه او پیچلي شحمیات په جذبونکو وړو وړو اجزاوو تجزیه کیږي، چې البته دا عمل په وړو کولمو کې تر سره کیږي.

دا مواد لومړی له مخاطي غشا څخه تیریږي، لمف اووینې ته داخلیږي، چې په دې ډول دهضم او جذب عمل تر سره کیږي. د هضم عمل د انزایمونو په مرسته تر سره کیږي.

ځینې انزایمونه په معده او ځینې د لاړو په مرغیرو او ځینې هم د وړو کولمو په مخاطي غشا او د حجرو په سایټوپلازم کې، چې وړې کولمې جوړوي، پیدا کیږي.

دا ټول عمل د هايدرو کلوريک اسيد په وسيله تنظيميږي، هايدروکلوريک اسيد چې له معدې او تريخي څخه افرازيږي، په پورتنيو انزايمونو اغيزه کوي او دهغوی عمل چټکوي.

د هضم او جذب له پروسې وروسته په ينه کې دا مواد غير زهري (ډي ټوکسي فيکيشن) کيږي، او دوينې له لارې د بدن ټولو برخوته رسيږي.

سوء هاضمه او له هغې څخه راولاړ شوي عوارض:

سؤ هاضمه د مختلفو عواملو له کبله پيدا کيږي:

(١) د خوړو ښه نه ژويل.

(٢) ډير خوراک.

(٣) ژر ژر خوړل، يعنې د دوه وخته خوړو تر منځ د فاصلې نه مراعت کول.

(٤) د هغو خوړو خوړل چې زرنه هضميږي.

(٥) د چای او قهوې زيات استعمال.

(٦) د ډاکټر له مشورې پرته دنامناسبو درملو خوړل.

(٧) په مناسب وخت کې داوبو څښل، مثلاً يو ساعت له خوړو وروسته.

په سؤهاضمه اخته کسانو کې لاندې نښې نښانې موجودې دي:

ژبه يې بار داره وي، تر يو ارګمی، بې اشتهايي، دګډې کوليکي دردونه، سرخوږ، بې خوبي، د زړه بدوالی او کانګې، د ګډې نفخ او باد (معدوي ګازونه)، او دمعدې درنيدل.

که له حده او طبيعي اشتها ډير خواړه وخوړئ، معده له هغې اندازې چې خواړه اخيستلای شي، اضافي خواړه نه شي ځای کولای. د دې خوړو ډيره برخه

نه هضم کیږي، او له بدن څخه خارجیږي. ځکه په دې حالت کې په معدې کار ډیریږي او معده د ډیر باروړلو توان نه لري، ژرستړې کیږي، او بیا خپل نارمل یا طبیعي کار هم نه شي کولای. څرنګه چې د انسان معده د بدن اصلي کارخانه ده، کله چې کار پرې ډیر شي، نو خپل کار په ښه طریقه نه شي کولای، او په پایله (نتیجه) کې د سؤهاضمې او د معدې او کولمو دالتهاب سبب کیږي.

د دې ډیر خوراک له کبله هم معده او دماغ ستړی کیږي، او د مختلفو تشوشاتو سبب کیږي. که امکان ولري د ورځې یو یا دوه ځلې د خوړو پر ځای پخې میوې وخوړئ، تر څو د پاتې شوو خوړو لپاره د دې فرصت وي چې له معدې څخه خارج شي. په حقیقت کې که په دې کړنو عمل ونه شي، پخپله د تکلیف او ناروغۍ سبب کیږي.

ډیر وګړي له معدوي ګازونو څخه ځوریږي، کله چې مور خواړه خوړو، د خوړو یوه برخه په معده او کولمو کې پرګاز بدلیږي. د دې ګازونو د خنثی کولو لپاره معدې پاسنۍ برخه چې د هوایي کڅوړې په نوم یادیږي، د ګازونو په له منځه وړلو کې ډیر رول لوبوي او لویې کولمې چې نسبتا پراخه وي، ډیر ګاز ذخیره کولای شي. کله چې د هغې مقدار له تاکلي اندازې څخه ډیر شي، د زړه په لاندینۍ برخه فشار راوړي، او د زړه د تپکان د ډیریدو سبب هم کیدای شي. په ډیرو خلکو کې لیدل شوي دي، چې د زړه له فشار نه په تکلیف وي، په داسې حال کې چې زړه یې جوړ وي، خو تکلیف یې د معدې یا کولمو له کبله وي، چې د ډیر خوراک له کبله په کې ډیر ګاز جوړ شوی وي، او له همدې امله د زړه په لاندینۍ برخه فشار راوړل کیږي، او د هغې د تشویش سبب کیږي. پرته له دې عصبي مزاجه خلک چې ډیر تنفس کوي، یو څه هوا د سا اخیستلو له کبله او یو

څه هواد خوراک په وخت کې تیروي، چې په طب کې ورته ایرو فاژی وایی، چې هوا معدې ته تیره شوي، وي. له دې هوا څخه یوه برخه یې د ارګمي په وسیله بېرته له بدن څخه راوزي، خو یوه برخه یې د لویو کولمو په لوري ځي، له هایدروجنو، کاربن ډای اکسایډ او متان سره چې د غټو کولمو د باکټریاو په وسیله جوړیږي، یو ځای کیږي، او د مقعد له لارې خارجیږي، چې دهغې مجموعي مقدار د ۲۰۰ ملي لیټرو په اندازه تخمین شوی دی. د هغې له کبله په ځینو خلکو کې د ګېډې دردونه، په ګېډه کې آوازونه او نارامي رامنځ ته کیږي.

دوینې غوړ:

نشایستوي مواد، غوړ او یا نور خواړه چې خورو، ټول زمور بدن ته داخل او وروسته له یو لړ کیمیاوي تعاملاتو څخه وینې ته د غوړ په څیر ننوزي. په دې ډول نشایستوي مواد او خواړه وروسته له یو لړ تعاملاتو څخه د ګلایکوجن په شکل په ینه او د بدن په نورو برخو کې جمع کیږي. زمور په وینه کې یو ډول غوړ د کلسترول په نامه یادیږي، د هغې نارمله اندازه په هر لیټر وینه کې ۲,۵ ګرامه ده. کله چې دا اندازه له نور مال حد څخه لوړه شي، درګونو غاړو یا جدارونو ته راغونډیږي، او رګونه تنګوي، چې د وینې په بهیر کې ستونزې را منځ ته کوي. په پرمختللو حالاتو کې که د خوراک په عادت کې بدلون رامنځ ته نه شي، د اپینډیسایټ ورځپوړ سختیږي، کیدای شي رګونه بیخې بند کړي، او د زړه د چاودیدو یا سکتې سبب شي.

له هغې برسیره د ارتیرو سکلیروزس (درګونو کلکیدل او تنګیدل) په پښتو کې زړه د بدن ټولو برخو ته وینه په ښه شان نه شي پمپ کولی، چې د هغې له کبله په زړه د کار فشار زیاتیږي او د وینې فشار لوړیږي.

خوب او خواړه:

له خوړو وروسته سمدلاسه ویده کیدل ښه نه دي. څړونکې او پوهان د خوب او خوړو تر منځ واټن یا فاصله ۲-۳ ساعته ټاکي، یعنې ۲ -۳ ساعته وروسته له خوړو دی بیده شي. ځکه له خوړو وروسته سمدلاسه ویده کیدلو په صورت کې خواړه ښه نه هضمیږي، او د سؤهاضمه سبب کیدلای شي.

هغوی چې ډیر خواړه خوري او د خوب او خوړو تر منځ واټن نه مراعت کوي، نو دماغې تشویشات ورته پیدا کیږي، او خوب یې نه وړي.

په خوب کې ګرځیدل:

په خوب کې ګرځیدل چې د سومنا مبولیزم په نامه هم یادیږي، ممکن یو یا څو دقیقې وخت ونیسي، په دې حالت کې د سړي سترګې پرانستې او له موانعو څخه ځان بچوي. خو کله چې له خوب نه راپاڅیږي، څه یې په یاد نه وي، همدا راز یو ډول بله ناروغي چې شخص د ورځې د کار په بهیر کې د خوب ډیر لیوال وي او هیڅ د خوب مخه نه شي نیولای، چې دې حالت ته نارکولپسی وایی. د ډیر خوراک له کبله د ځانګړو میکانیزمونو په وسیله په هایپو تلموس (د دماغ یوه برخه) کې د خوب او ویښتیا مرکزونه تنبیه کیږي، او دا ډول پښې رامنځ ته کوي.

د ډير خوراکۍ (پرخورۍ) ډولونه:

ډير خوراکي په دوه ډوله ده:

۱-هغه ډيـــر خوراکي چې د اشتها او دمعدې د غوښتنې له مخه وي، دومره زيان نه لري.

۲- هغــه ډير خوراکي چــې پرته له اشتــها صــورت نيــسي، بــدن ته ډير زيان رسوي.

ځينې خلک به مولیدلي وي چې په خوراک کې زياتوالی (افراط) کوي، دا ډير شخص لپاره تر ټولو بد عيب دی، چې د خپلو خوړو په اندازه پوه نه شي.

انسان بايد خپلې روغتيا ته پاملرنه وکړي، او مخکې له مړيدو له خوراک څخه لاس واخلي، او لږه اشتها يې چې پاتې وي، هغه دې په پام کې نه نيسي، ځکه چې دغه غوښتنه وروسته له څه شيبو له مينځه ځي. د دې حالت دنه مراعت کولو په صورت کې خواړه په معده او کولمو کې ښه نه جذبيږي، چې روغتيا ته زيان رسوي، شخص نارامه ښکاري او عمر يې لنډيږي.

د شپې له خوا ډير خوراکي:

هغه خلک چې د شپې غوړ او ډير خوراک کوي، خوب يې نارامه او د بدن ستړيا ورته پيدا کيږي. که د شپې معده ډکه وي، په کولمو فشار راولي، ممکن دا افشار تر زړه، تريخې او سړو پورې هم ورسيږي، دوحشتناکو او ډارونکو خوبونو ليدل هم د ډير خوراک له کبله وي.

بې اشتهايي:

ځيني وخت بې اشتهايي خورا زياته وي، بې اشتهايي په دوه ډوله وي:

(۱) کاذبه يا غلطه بې اشتهايي

(۲) حقيقي بې اشتهايي

په کاذبه بې اشتهايي کې اشتها دومره مطرح نه وي، بلکې د ځينو ميخانيکي عواملو له کبله د تيريدو يا بلع فعل ګډوډيږي. دا ډول بې اشتهايي د ژبې د غير طبيعي لويوالي، د خولې د انتاناتو، د خولې د عضلو د ضعيفيدو او ميتنژايتس له کبله رامنځ ته کيدای شي.

حقيقي بې اشتهايي چې عضوي يا روحي سببونه درلودلای شي، نسبت کاذبې اشتهايې ته ډيره رامنځ ته کيږي.

د اشتها په کميدو او ډيريدو کې ډير عوامل رول درلودلای شي:

۱- لمبيک سيستم د اشتها په تنظيم کې رول درلودلای شي.

۲- دامیګډ الوئيد هستې ضايعات اشتهاتنبيه کولای شي، او دمنځنۍ درجې ډير خوراکۍ (پرخورۍ) سبب کيدلای شي.

۳- د ادرنرجيک رشتو تنبيه اشتها ډيروي، او د ډيرخوراکۍ سبب کيږي.

٤- د عصبې ريښو يا هورومونې سيستم په وسيله دماغ د وجود د غوړو له زيرمو څخه خبريږي او په دې ډول اشتها کنټروليږي.

٥- کولسيستوکنين او کالس تونين اشتها کموي.

چاغي څه شی دی؟

د وروستنیو ۲۵ کالو پرمختګونه څرګندوي، چې ډیرخوراکي د چاغۍ سبب کیږي، او زموږ په ورځني ژوند کې یوه لویه ستونزې رامنځ ته کوي. د چاغۍ اصلي معنا په بدن کې د شحمي یا غوړو نسجونو ډیروالي وی. په انسانانو کې د پام وړ یوه روغتیایی ستونزه ده، چې ان د مړینې سبب هم کیدلای شي.

که په سړو کې له ۲۰٪ او په ښځو کې له ۲۵٪ څخه وزن یې له شحمیاتو جوړوي، نو دا معنی لري، چې ګوندې چاغ دي.

د منګ یا عمر په پرمختګ د غوړو اندازه راتیتیږي، خو په ښځو کې دا راتیتیدل له ۵۰ څخه تر ۵۵ کلنۍ پورې ورو، وروسته چټک کیږي. د شحمیاتو د حجرو له مخې چاقي په دوه ډوله ویشل کیږي:

(۱) هایپرټروفیک چاغي.

(۲) هایپرپلاستیک چاغي.

په لومړۍ ډول چاغۍ کې د حجرو په شحمیاتو کې ډیروالی رامنځ ته کیږي نه د حجرو په شمیر کې، خو په دویم ډول چاغۍ کې د شحمیاتو په حجرو کې ډیروالی منځ ته راځي.

په عمومي ډول چاغ خلک همیشه ستړي وي، لږ خولې کیږي، رنګ یې ژیړ وي، ضعیف النفس او د وجود مقاومت یې تیټ او زړه یې کمزوری او ضعیف وي، په خپله خوښه آزاد حرکت نه شي ګولای، ژر ناروغه کیږي، او ژوند یې لنډ وي.

له چاغې څخه راولاړې شوې ناروغۍ:

کیدای شي چاغ خلک د عمر په اوږدو کې په لاندې ناروغیو اخته شي:

۱- دوینې لوړ فشار.

۲- د خوړې یا شکرې د ناروغۍ دویم ډول.

۳- د وینې د غوړ ډیروالی.

٤- د زړه د رګونو ناروغۍ.

٥- د بندونو یا مفاصلو ناروغۍ.

٦- روحي ستونزې.

۷- کینسرونه یاسرطان ناروغۍ، لکه د لویو کولمو او رکتم کینسر، د تریخي کینسر، په سړو کې د پروستات او په ښځوکې دزیلانځ (رحم) غلانځو (تیونو)، او تخمدان کینسر.

۸- دوینې ستونزې، لکه ترومبو امبولی.

۹- د هضمې سیستم ناروغۍ، لکه د تریخې تیږې او دمرۍ پرسوب (التهاب).

۱۰- جلدي تشوشات او نور.

پر اعصابو د ډیر خوراک اغیزه:

ډیر خوراک د معدې، کولمو، توري اوینې د ستړې کیدو سبب کیږي او په پایله کې عصبي نارامۍ رامنځ ته کوي.

اعصاب زموږ د بدن ټول حرکتونه او فعالیتونه کنټرولوي، نو د هغې څرنګوالي زموږ په روغتیا او سلامتیا ډیره اغیزه کوي. تر څو چې ژوند وي،

اعصاب که ډیرضعیف هم وي، کارنه پریږدي، او د بدن په فعالیت کې برخه اخلي، نوویلای شو، چې داعصابو مرګ یعنې د بدن مرګ. له دې ځایه داعصابو پر اهمیت پوهیدای شو. د هغو وګړو چې اعصاب ضعیف دي، همیشه سترې او غمګین وي، ژوند ورته لویه ستونزه وي. د دې حالت نه د ژغورلولپاره باید د خوراک لپاره یوه سمه لاره غوره کړو.

هغه کسان چې دا ډول ستونزې ولري، باید مخکې له هر څه د هغې علت پیدا او چاره یې وکړي:

۱-که د هغې علت په بدن کې د زهرو جمع کیدل وي، په یو مناسب غذایي رژیم یې چاره کیدلای شي.

۲-که برعکس علت یې د غذایي مواد کمښت وي چې بدن ورته اړه لري، باید د اړتیا وړ موادو دخورلو په وسیله یې چاره وشي.

۳-که دلیل سترپاوي، باید له ډیر کار او فعالیت څخه لاس واخستل شي.

تقریباً ٪ ۵۰ ناروغۍ کولای شو په استراحت او دخورو په مناسب رژیم کنټرول کړو.

څه باید وکړو؟

که د طب د پوهانو په لارښوونو عمل وکړو، او هغه څه چې وایي، د هغې پابند اوسو، په حقیقت کې موخپله روغتیا او سلامتې ساتلې ده.

روغوالی جسمي سوکالي ده. روغ هغه څوک دي، چې بدن یې هیڅ ډول ناروغي ونه لري، او ورځني کارونه پرته د سترپا له احساس څخه پای ته ورسوي. د ناروغۍ اصلي ریښه له طبیعي قوانینو څخه سرغړونه ده. د طبیعت

له قوانینو سرغړونه په بدن کې یو ډول عکس العمل رامنځ ته کوي، بدن ضعیفوي او په بدن کې زهر راټول او بالاخره شخص په ناروغۍ اخته کیږي. له دي ډول پېښو سره دمقابلې لپاره باید د ځان لپاره طبیعي روغ چاپیریال جوړ کړو. په ټاکلې اندازې خواړه وخورو. له سختو او هغو خوړو څخه چې په اسانۍ نه هضم کیږي، کوښښ وکړو چې ځان لرې وساتو. ژر هضمیدونکې او بې ضرره خواړه چې بدن ته تاوان نه رسوي وخورو. تر څو بدن وکولای شي، په مناسب وخت کې اضافي مواد خارج کړي.

که خپلې روغتیا او سلامتیا ته ښه پاملرنه وکړو، چاغي د درملنې او تداوۍ وړ ده، او د هغې په درملنه کې مو باید دوه ټکو ته پام وي:

۱ - چاغـي ډیره ساده له منځه تللای شي، خو په دې شرط چې په لومړي پړاو کې یـې پرضـد مبارزه پیـل شي. کله چې مو احساس کړل چې ګډه، مټ او ملامو له طبیعي حالت څخه ډیر چاغ شوي، نو پرته له ځنډه یې پر ضد مبارزه پیل کړئ.

۲ - د خوړو په رژیم کې بدلون راولئ، مثلاً غوړ خواړه او نشایسته لرونکې خواړه کم کړئ، او پر ځای یې پر ورزش او جمناستیک ځان عادت کړئ. کوښښ وکړئ چې په آزاده فضا کې ورزش وکړئ. خواړه ډیرمه استعمالوئ. داوبو په څښلو کې میانه روي وکړئ. پرپښو ګرځیدل هم ډیره ګټه کوي.

دې ډول خلکو ته که د بې دکورنۍ ویتامین ورکړل شي، ښه کار دی، له یوارخه یې پر چاغوالي اغیزه کوي او له بل ارخه د تایرایډ د غدې پر فعالیت هم اغیزه کوي. نو په هغه کسانو کې چې چاغې یې د تایرایډ دغدې د تشویش له کبله رامنځ ته شوې ده، ښه اغیزه کولای شي.

ځینې وخت د چاغۍ د له منځه وړلو لپاره له درملو کار اخیستل کیږي، چې په دې اړه د دې درملو نومونه د اخیستلو وړ دي:

۱-فینایل پروپانول امین

۲-فنیترمین

۳-مازیندول

٤-فنفلورامین

په دې وروستیو وختو کې د چاغۍ د مخنیوي لپاره یوه بله لاره غوره شوې، چې د چاغ سړي په معده کې یوه آله چې د یوریتران سلنر په نامه یادیږي، ږدي. ددې آلې په وسیله چاغ انسان ځان موړ احساسوي او په دې ډول یې د چاغۍ مخه نیول کیږي.

څرنګه چې چاغ خلک له نور مال حالت څخه په خپل بدن کې ډیرې اوبه لري، باید اضافې اوبه یې له بدن څخه خارج شي، چې په دې صورت کې د یو ډاکټر د نظر لاندې میتیازې ډیرونکې درمل ورکول کیږي.

مسهلات یا هغه درمل چې نسناستی رامنځ ته کوي، هم د چاغۍ په له منځه وړلو کې مرسته کولای شي. هغه درمل چې دینې ترشحات تحریکوي هم د چاغۍ لپاره استعمالیدای شي.

طبي روژه او پرهېز:

له ناوړه خوړو څخه پرهېز د ډیرو ناروغیو په ښه کولو کې رول درلودای شي. پوهانو، څېړونکو او ډاکټرانو طبي روژه دهغو ناروغیو د درملنې او علاج لپاره چې د ډیر خوراکۍ له کبله رامنځ ته کیږي بنسټیز توکی ګڼلی دی.

دې کړنلارې په طبابت کې ښه نتيجه ورکړې ده. ډيرې ناروغۍ، لکه دمعدې، کولمو او هغه ډول چاغۍ چې له ډير خوراکۍ نه پيدا کيږي، د طبي روژې په وسيله تداوي شوي دي.

دننورځې ډاکټران دا ډول ناروغان له هغو خوړو څخه چې د دوی روغتيا ته زيان رسوي اوله ډير خوراکۍ څخه منع کوي، ځکه د ډيرو ناروغيو علت روغتيا ته زيان رسوونکو خوړو خوړل او دخوړلو ناوړه عادتونه دي.

که د ډير خوراکۍ مخه ونه ونيسو، د بدن ذخاير مو ډيريږي او په ډول ډول ناروغيو داخته کيدلو امکان شته دی. د ډير خوراکۍ نه مخنيوی له دې کبله دی، چې معدې ته د خوړو د هضم، خالي کيدو او استراحت پوره وخت وي.

طبي روژه يو ډول کم خوراکي او له خوړو څخه پرهيزدی، چې د ډاکټرانو له خوا د بدن د زهرو دله منځه وړلو، د بدن دسيستمونود استراحت او داعصابو دتعادل دخرابوالي د مخنيوي لپاره، ناروغانو ته توصيه کيږي.

طبي روژه د دې ډول تشوشاتو لپاره ډيره اسانه او ارزانه لاره ده.

په طبي روژه کې دا چې ناروغ ته تر څه وخت پورې پرهيز ورکړل شي، دناروغۍ په ډول او شدت پورې اړه لري. دا ډول درملنه او علاج له ځينو ناراحتيو سره يو ځای وي، لکه:

۱- سرخوږ.

۲- عمومي ضعف يا سستي.

۳- عصبي سستي.

٤- نفخ اوباد.

٥- دبدن د تودوخې لوړيدل.

په لومړيو ورځو کې د بدن د تودوښې درجه لوړيږي او شخص د خفيفې تبې احساس کوي، خو څو ورځې وروسته دغه تکليف له منځه ځي.

۶-بارلرونکې ژبه: دژبې بار اودخولې بوی يوه بله ستونزه ده چې شخص ته پيدا کيږي، خوله کله لمده او کله وچه وي. شخص ځان گرم احساسوي، چې بايد دومره تشويش ورته ونه شي.

۷-کانگې: بدن کوښښ کوي چې د تريخې په وسيله له بدن څخه فاضله او ناکاره مواد وباسي، چې ددې لپاره کانگې ښه وسيله ده، نو بايد مخه يې ونه نيول شي.

۸-خولې: کله له بدن څخه بدبويه خولې رابهر کيږي، دا ښه نښه ده ځکه په دې ډول مورږ پوهيږو چې بدن په دې بريالې شوی دی چې زهرې مواد د پوستکي له لارې خارج کړي.

په دې ډول درملنه کې دجذب عمل چې يوازې د خوړلو په وخت کې تر سره کيږي، متوقف او معده اسفنجي شکل غوره کوي او راغونديږي، اضافي مواد له ځانه لرې کوي. د هضمي جهاز فعاليت د زهرې موادو ددفع کولو لپاره دومره شديد وي چې هيڅ ډول اضافي مواد نه جذبوي. له همدې کبله ناروغ ولږه نه احساسوي، سو کاله او پرته له کوم هضمي ستونزې ژوند تيروي.

طبې روژه که په نيمگړي ډول تر سره شي، ناروغي شديدوي. په دې معنی چې تر اوسه لافاسد مواد له بدن څخه خارج شوي نه دي، او سمدلاسه نور خواړه پيل کيږي. کله چې شخص په دې بيخې ډاډه شو چې د فاسدو موادو له شر څخه ژغورل شوی دی، د څو ورځو لپاره دې ډير کم خواړه، چې اکثر يې ميوې او سابه وي، قناعت وکړي.

طبي روژه او په خوړو کې د تعادل مراعت کول لاندې ښیګنې رامنځ ته کوي:

۱- د تخمر عمل او د کولمو ناولتیا لرې کوي.

۲- د بدن زهریت کموي.

۳- د وینې بهیر منظموي.

٤- زړه ته د استراحت کولو وخت ورکوي.

٥- د ینې او معدې ناروغۍ لرې کوي.

٦- بې خوبي او سرخوړی ښه کوي.

۷- د زړه تکان ښه کوي.

۸- د هضم عمل چټکوي، او په جذب کې مرسته کوي.

۹- بې اشتهایي ، نفخ او باد ، ستړیاوې او سرګرځیدل کموي.

۱۰- د سۍهاضمې څخه راولاړې شوې ناروغۍ له منځه وړي.

وروستنۍ خبرې:

په لنډ ډول، د درملنې او علاج په برخه کې باید لاندې تکي په نظر کې ونیسئ:

۱- د ورځنۍ کالورۍ مقدار کم کړئ. یعنی له ٤۰۰-۵۰۰ کیلو کالورۍ پورې.

۲- د خوړو په رژیم کې د لیدو وړ بدلون را منځ ته کړئ.

۳- سپک ورزشونو باندې ځان عادت کړئ، ځکه چې د هغې له کبله به په بدن کې راتول شوی غوړ او شحم کم شي.

٤- د وچې ډوډۍ او نشایستوي موادو له خوړلو څخه ځان وساتئ.

۵- سړي کړي غوښې مه خورئ.

٦- د پوڅي (پنیر) او غوزانو خوړل کم کړئ.

۷- خوش بویي مه استعمالوئ او پستې جامې مه اغوندئ.

۸- انځر سړی چاقوي، چې باید ونه خوړل شي.

۹- په نامناسبو وختونو کې له حد څخه ډیرې اوبه مه څښئ.

ددې کتاب د ځينو اصطلاحاتو توضيح

۱- Adrenaline (اډرينالين) يو ډول هورمون دی چې د سمپاتيک اعصابو له نهايا تو يا وروستنيو برخو څخه افرازيږي.

۲- Artherosclerosis (ارتيروسکليروزس): د شريانونو د داخلي برخې يا انتيما کلکيدلو ته ويل کيږي.

۳- Anoraxia (انور کسيا): بې اشتهايي ته ويل کيږي، هغه حالت دی چې د چا زړه ډوډۍ ته نه کيږي.

٤- Cholesterol (کوليسترول): يو ډول غير مشبوع شحم، چې په وينه کې ډيـــريدل يـــې د وينې د فـــشار د لوړوالي سبب کيږي.

٥- Cancer (کينسر): چې مړ يې د سرطان ناروغي بولو.

٦- Colon (کولون): لوېې يا غټې کولمې.

۷- Cytoplasm (سايتوپلازم): د حجرې محيطي برخې ته ويل کيږي.

۸- Dehydration (ډيهايډريشن): لـــه بدن څخه د ډيرو اوبو او مالګې ضايع کيدل.

۹- Detoxication (ډيتوکسيکيشن): يو ډول عمليه ده چې په کې زهرې مواد بې زهرو کيږي.

۱۰- Enzayme (انزايم): يو ډول کيمياوي ماده چې د کتليست په څير عمل کوي او کيمياوي عمل چټکوي.

۱۱- Glycogen (ګلایکوجن): په بدن کې د ګلوکوز ذخیروي شکل.

۱۲- Hypertrophy (هایپرټروفي): د حجراتو یا یو غړي د جسامت لویوالی.

۱۳- Hyperplasia (هایپرپلازیا): د حجراتو د شمیر زیاتوالی.

۱٤- Hypothalmus (هایپوتالاموس): د دماغ یوه برخه ده.

۱۵- Hydrochloric acid (هایډرو کلوریک اسید): معدوي سوزوبی (اسید)، چې د معدې له جداري حجراتو څخه افرازیږي.

۱٦- Hormon (هورمون): یوه کیمیاوي ماده ده، چې د بدن له اړونده غدو افراز او راسأوینی ته داخلیږي.

۱۷- Metabolism (میټابولیزم): یا استقلاب، یو ډول عمل دی چې له غذایي موادو څخه انرژي تهیه کوي.

۱۸- Pepsin (پیپسین): یو ډول انزایم چې له معدې څخه افرازیږي.

۱۹- protein (پروټین): د اساسي خوړو یو ډول دی، چې ډیره انرژي ترې لاس ته راځي.

۲۰- Prestaltic (پریستالټیک): د معدوي حرکاتو یو ډول دی، چې خواړه مخې ته ټیله کوي.

۲۱- Prostate (پروستاټ): د سړو په بولي- تناسلي سیستم کې یوه غده ده.

۲۲- Rectum (ریکټم): د لویو کولمو وروستنۍ برخه.

۲۳- Synthese (سنتیز): د ترکیبولو یا جوړولو معنا افاده کوي.

۲٤- Thyroid gland (تایرایډ ګلنډ): یا د تایرایډ غده، چې د توتکې یا شزن د پاسنۍ برخې مخې ته موقعیت لري.

۲۵- Thrombosis (ترومبوزیس): د رګونو په منځ کې د وینې کلکیدل.

۲٦- Thromboembolic (ترومبوامبولیک): یو ډول حالت دی چې د رګونو په منځ کې د ترمبوز له جوړیدو وروسته یوه کوچنۍ توته له هغې جلا او د شریان کومه کوچنۍ څانګه بنده کړي.

۲۷- Vitamin (ویتامین): د ژوند له اساسي موادو څخه دي، چې د ژوند د پاینبت او دوام لپاره ډیر ضروري دي.

۲۸- Vitamin B. Complex (ویتامین بي کامپلیکس): هغه ویتامینونه چې د ویتامین بي له کورنۍ (بي یو، بې دوه ، بي شپږ، بې دولس) له ویتامینو څخه متشکل دي.

د لیکوال لنډ ژوندلیک

دزوکړی ځای:

خدا داد کلی، ده سبز ولسوالي - کابل ولایت

له ښوونځي څخه فراغت:

۱۳۵۸هـ.ش، انصاري لیسه - کابل

له طب پوهنځي څخه:

۱۳٦٦ هـ.ش. کال، ننگرهار طب

دنـــدی:

د سرې میاشتې، جمهوریت او انتاني په روغتونونو کې په داخله سرویس کې ډاکتر، د بلخ پوهنتون د طب په پوهنځي کې استاد او د بګرامیو د روغتیایي کلینیک آمر.

آثـــار:

کمک های اولیه طبي، طب و ورزش، مواد مخدره و اثرات سؤ آن، الکول دشمن مغز شما او همدا رساله.